

相談してみませんか？

子育てお悩み相談

産後ママのための カラダチェックDAY

臨床心理士が子育てに関する相談に応じます。
個別で一人50分程度です。
毎月2回実施します。



こんな悩みを
相談できます

- 子育て中のイライラ
- 子育てに対する不安な気持ち
- こどものかかわり方
- しつけについて …など

R8年度の開催日(水曜日)9時~12時

4月	1日、15日	10月	7日、21日
5月	13日、20日※	11月	4日、18日※
6月	3日、17日	12月	2日、16日
7月	1日、15日	1月	6日、20日
8月	5日、19日※	2月	3日、17日※
9月	2日、16日	3月	3日、17日

※5月20日、8月19日、11月18日、2月17日は予約不要です。

電話(60-8141)でお申し込みください

アスレティックトレーナーが家でできるケアや
ストレッチ方法のご提案をします。
個別で一人30分程度です。
毎月1回実施します。



こんな悩みを
相談できます

- 抱っこ時に腰が痛い
- 授乳中の手首が痛い
- 姿勢が気になる …など

R8年度の開催日(火曜日)9時~12時

4月	7日	10月	6日
5月	12日	11月	10日
6月	2日	12月	1日
7月	7日	1月	5日
8月	4日	2月	2日
9月	1日	3月	2日

電話(60-8141)でお申し込みください

おっぱい相談

助産師が授乳に関する相談に応じます。
個別で一人30分程度です。
毎月3回、「あいあい」で実施します。

こんな悩みを
相談できます

- ミルクや母乳の飲ませ方
- しこりがあるって痛い
- 体重の増え
- 搾乳の仕方 …など



電話(60-8141)でお申し込みください

R8年度の開催日時(木曜日)

	R8年度の開催日時(木曜日)		
	9時~12時	13時~14時30分	13時30分~16時
4月	2日	9日	16日
5月	7日	14日	21日
6月	4日	11日	18日
7月	2日	9日	—
8月	6日	13日	20日
9月	3日	10日	17日
10月	1日	8日	15日
11月	5日	12日	—
12月	3日	10日	17日
1月	7日	14日	21日
2月	4日	18日	25日
3月	4日	11日	—

助産師さんとのお話し会

助産師を囲んでグループでテーマに沿った
お話し会をします。
お父さんの参加、お子さんを連れての参加
もできます。
「あいあい」で実施します。



テーマ②「卒乳について」

R8年度の開催日 (木曜日) 14時30分~16時		予約開始日
4月	16日	4/1(水)
6月	18日	6/1(月)
8月	20日	8/3(月)
10月	15日	10/1(木)
12月	17日	12/1(火)
2月	25日	2/1(月)

テーマ①「妊娠中や産後の 赤ちゃんとの生活について」

R8年度の開催日 (木曜日) 14時30分~16時		予約開始日
5月	21日	4/1(水)
9月	17日	
1月	21日	

母子手帳アプリ「母子モ」から
ご予約ください。



「母子モ」の
ダウンロードは
こちらから →



【お問い合わせ】

松江市こども家庭支援課
松江市乃白町32番地2(市立病院隣)
電話(0852)60-8141

